

7

А  
П  
Р  
Е  
Л  
Я



- 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. В его праздновании принимают участие 190 государств мира. Традиционным этот праздник стал с 1950 года. 7 апреля 1948 года была создана ВОЗ - Всемирная организация здравоохранения, - именно ее появление и послужило толчком к ежегодному празднованию Дня здоровья.
- Эта праздничная дата призвана помочь людям оценить, как много в жизни человека значит здоровье.





*«Единственная красота, которую я знаю,  
это здоровье»*

Генрих Гейне



Каждый год  
**Всемирный день здоровья**  
*посвящается глобальным проблемам,  
стоящим перед здравоохранением планеты*

**Главные  
факторы здоровья:**



***движение***



***питание***



***закаливание***



***режим***

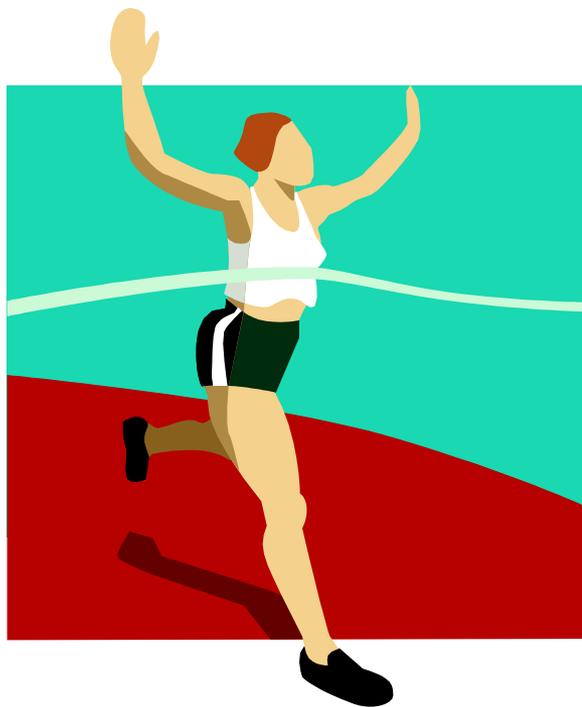
# Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.



Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая двигательная активность и достаточная физическая нагрузка.

Обследования показали, что у занимающихся дополнительно спортом физическое развитие происходит более гармонично. У них выше жизненная емкость легких, больше мышечная сила.





**В ЗДОРОВОМ  
теле -**

**ЗДОРОВЫЙ ДУХ!**

# Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека.

1000 лет назад великий врач  
Древнего Востока Авиценна  
писал:

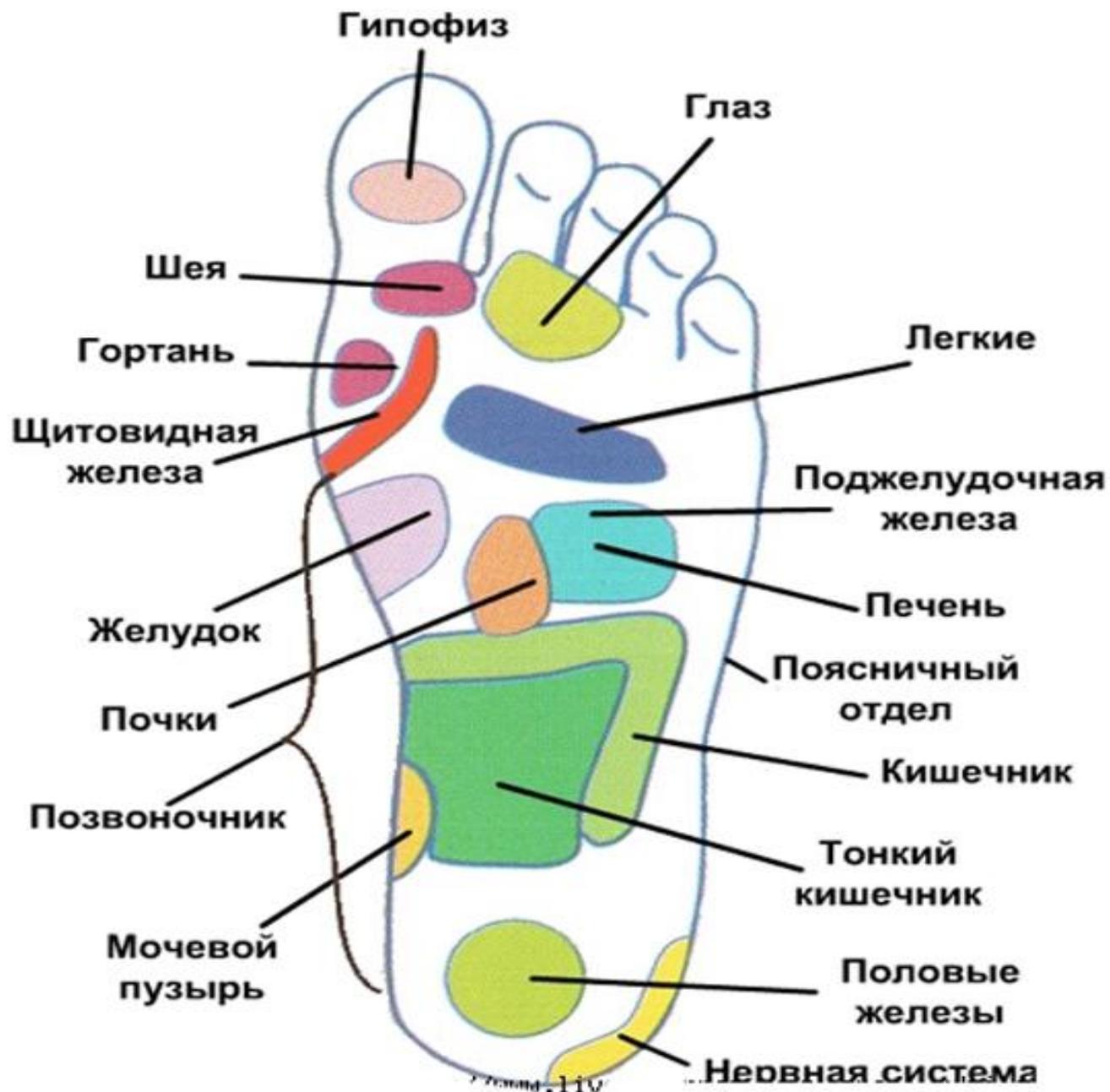
С гимнастикой дружи,  
Всегда веселым будь,  
И проживешь 100 лет,  
А, может быть, и более.  
Микстуры, порошки –  
К здоровью ложный путь.  
Природою лечись –  
В саду и чистом поле.



# Способов закаливания много



Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы.





# Правила здорового образа жизни





Общественная организация в России

**Помните:**

**День вашего  
здоровья —  
это каждый день  
вашей жизни.**



**Будьте здоровы !**



**С днём  
здоровья!**